

تطوير الذاكرة

((تعلم كيف تحفظ 56 كلمة كل 10 دقائق))

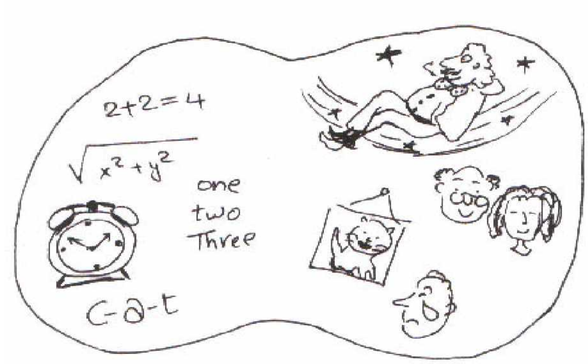
د/ نزار المحلاوي

1 قوة عقلك

Your Brain Power

L

المنطق
الثوابت
المعتقدات
الأسماء
الأرقام
الحقائق



R

التخيل
المشاعر
الأحاسيس
الصور
الألوان
النغمات

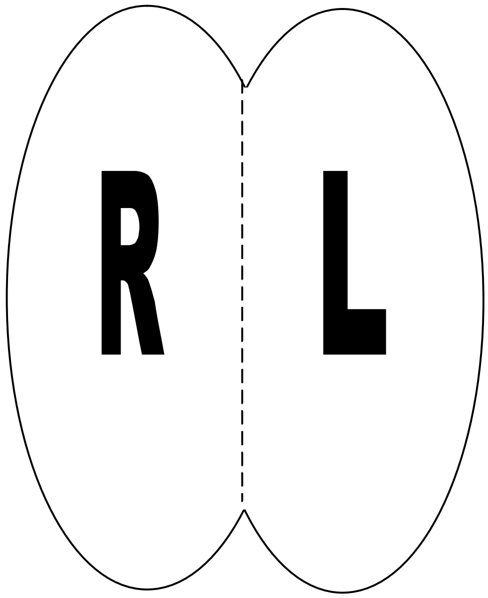
Logic **Imagine**

ومع ملاحظة الجدول التالي يمكن ملاحظة الفرق بوضوح .

خصائص من يستخدمون النصف الأيمن	خصائص من يستخدمون النصف الأيسر
1-يفضلون الشرح العملي المرئي .	1- يفضلون الشرح اللفظي اللغوي .
2-يستخدمون الصور العقلية .	2- يستخدمون اللغة والتركيب .
3-يعالجون المعلومات بطريقة كلية .	3- يعالجون المعلومات بالتتالي .
4-ينتجون الأفكار بالحدس .	4- ينتجون الأفكار بالمنطق .
5-يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير مجرد.	5- يفضلون الأعمال التي تتطلب تفكيرا محسوسا .
6-ينشغلون في أكثر من عمل في وقت واحد	6- يركزون على عمل واحد دائما .
7-يفضلون أنشطة التأليف والتركيب .	7- يفضلون النشاطات التي تتطلب البحث والترتيب .
8-يستطيعون الارتجال بسهولة .	8- يفضلون الأعمال المنظمة المرتبة .
9-يفضلون الخبرات الحرة غير المحددة	9- يفضلون الخبرات المحددة .
10- يفضلون الأفكار العامة .	10- يفضلون التفاصيل .
11- يواجهون المشكلات دون جدية .	11- يواجهون المشكلات بجدية .

② أنت و نصف عقلك

الكلمات
الأرقام
المنطق
التحليل
الترتيب
القوائم



التناسق
الألوان
الخيال
أحلام اليقظة
الأبعاد
الألحان

صفات المخ الفسيولوجية

- يزن المخ في الإنسان حوالي ، 2 – 2.5 % من وزن الجسم .
- الفيل 5كجم ، 0,2% من وزن الجسم .
- يحتوي مخ الإنسان على 100 مليار خلية عصبية تقريباً .
- يرتبط نصفي المخ معاً بحوالي 200 مليون شُعيرة عصبية .
- يستهلك مخ الإنسان 30 بالمائة من السعرات الحرارية التي يتناولها الجسم .
- يستهلك مخ الإنسان 20 بالمائة من الأكسجين الذي يدخل الجسم .
- يستهلك المخ في حدود 90 كيلو كالوري بكل ساعة في حالة العمل الذهني الفكري .
- يحتاج المخ إلى حوالي 120 – 150 جم جلوكوز يومياً .
- يحتوي المخ على 80 بالمائة من وزنة ماء و الباقي 20 بالمائة دهون .
- يستطيع العقل الواعي استيعاب ما بين خمسة إلى تسعة معلومات .
- يستطيع العقل الباطن استيعاب ما يفوق 20 مليون معلومة تقريباً .
- يتعامل المخ مع الكلمات على أنها روابط تستدعي صور و أصوات و مشاعر تعبر عن هذه الكلمات بروابط شرطية .
- تتنوع أنشطة المخ تبعاً لتغير عدد الذبذبات الصادرة عنه ما بين مراحل النشاط العنيف و حتى النوم العميق مروراً بكل من النشاط العادي و الإسترخاء .
- يمكن استخدام تمرينات التنفس للسيطرة على مستوى النشاط العقلي .
- النسيان و السرحان قضيتان مسئول عنهما ضعف الروابط بين نصفي المخ .
- الإستمتاع بالتذكر وسيلة لتنشيط الفعاليه عن طريق استعمال الروابط الخيالية .
- الذاكرة الفذة موهبة و لكن ممكن تعلمها لتصبح مهارة تميز أي إنسان .



الذاكرة و تقسيماها

1. حسية
2. قصيرة الأجل (تستمر لمدة عشرة ثواني)
3. بعيدة الأجل (تستمر لمدة ما بين عشرة دقائق حتى عشرة ساعات)

نموذج سكـــور للتدريب على
تفاعل نصفي المخ

SCORE

يُستعمل نموذج سكور لتنشيط التفاعل بين نصفي المخ الأيمن و الأيسر ..

حيث نبدأ بدراسة بعض المعطيات الثابتة لدينا من خلال :

S

1. دراسة الأعراض و التي تعبر عن الحقائق التي نسترجعها و نتخرجها بمعرفة نصف المخ الأيسر ، (**Symptoms**).

C

2. المرحلة الثانية دراسة الأسباب التي تجعلنا نستوعب الفكرة المنطقية و نستمتع بتحليل الأعراض و لكن بشئ استقرائي يساعدنا فيه بعض نشاط نصف المخ الأيمن مع تركيز معظم نشاط المخ الأيسر (**Causes**) .

O

3. المرحلة الثالثة تتعلق بدراسة النتائج النهائية التي نتوقعها و الحصيلة التي نرجوها من التفكير في تلك المشكلة و هي الحالة المطلوبة لكي نصل للرضاء الوجداني من الفعل بحيث نستمتع بالوصول للحل ، (**Outcomes**) .

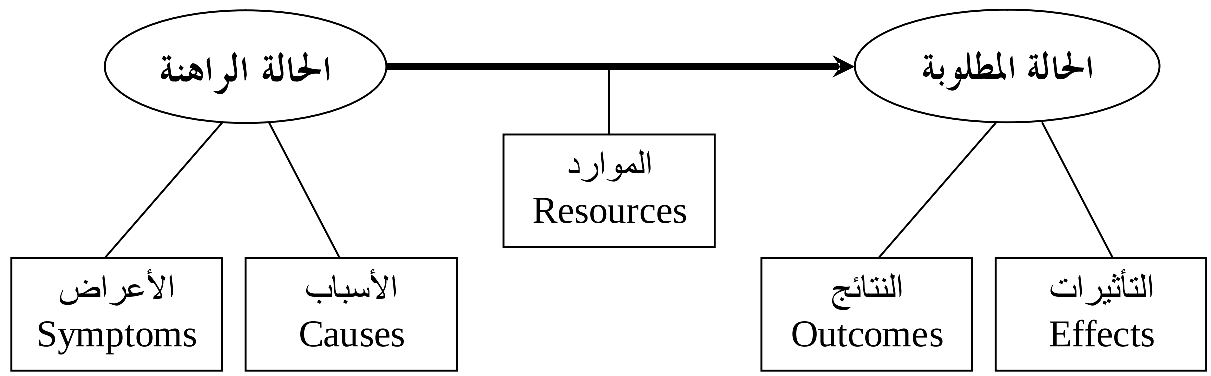
R

4. المرحلة الرابعة نقوم فيها بدراسة الموارد التي قد نتمكن من خلالها من تحقيق تلك الحصيلة التي نرجوها ، (**Resources**).

E

5. المرحلة الخامسة و الأخيرة و هي دراسة التأثيرات التي نحاول فيها تخيل المردودات الإيجابية نتيجة تحقيق تلك الحصيلة و التي عندما تتحول لواقع فعلي فإن حياتنا ستتغير بشكل ممتع وواقعي ، (**Effects**) .

SCORE


الحالة الراهنة
الحالة المطلوبة
الموارد
Resources
الأعراض
Symptoms
الأسباب
Causes
النتائج
Outcomes
التأثيرات
Effects

S

C

O

R

E

الإبداع بالذاكرة

العقل و الجسم نظام واحد و يؤثر كل منهما على الأخر

- × استخدام قدرات المخ الأيمن .
- × الاهتمام و الحماس و تحديد الهدف .
- × الترابط و العوامل الغريبة .
- × الترتيب و التنظيم .

يستطيع الإنسان أن يتذكر الأشياء المرتبة المنظمة ، بصورة أسرع و أسهل من الأشياء الغير منظمة و لكن كلما كان التنظيم عشوائياً كلما كانت سهولة التذكر أعلى و أوثق ...!!!

حاول أن تحفظ هذه الكلمات بترتيبها بعد أن تنظر إليها لمدة عشرة ثوان فقط **...**

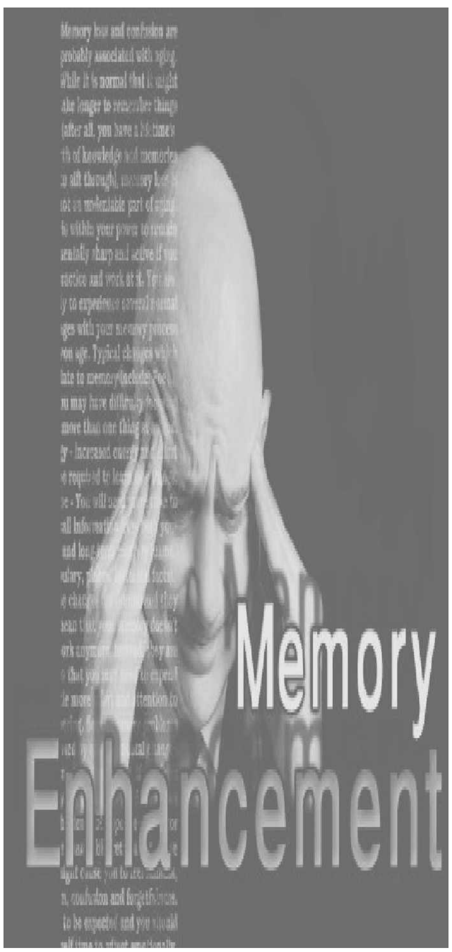
برتقال ، قلم ، بصل ، كرسي ، سبورة ، تفاح ، بطيخ ، قرع ، مدرسة ، خيار

و الأن و بعد أن تعرف ما هي قوة ذاكرتك حاول أن تحفظ ترتيب الكلمات نفسها و لكن بعد أن تنظر إليها لمدة عشرة ثوان فقط **...**

(برتقال ، بطيخ ، تفاح) .. (بصل ، قرع ، خيار) .. (كرسي ، قلم ، سبورة ، مدرسة)

× **النوم .**

اتضح للعلماء المتخصصين و الدارسين لعمليات الذاكرة أن النوم يعين كثيراً على استرجاع المعلومات الصعبة ، كالأبيات الشعرية و الكلمات الأجنبية و العمليات أو المعادلات الرياضية و الكميائية و غيرها من المعلومات التي يصعب تذكرها .. لذلك يُصح بمذاكرة المعلومات التي نواجه فيها صعوبة للحفظ أن نقوم بحفظها قبل النوم مباشرة و عندها سيسترجعها العقل أثناء النوم لتثبيتها ..



- **تنظيم الوقت .**
- **التطبيق العملي .**
- **مكان الإستماع و التعلم .**
- **الصلاة و الخشوع .**
- **التقوى .**
- **التكرار / عدد 30 مرة أفضل من 10 مرات .**
- **الإرتباط بالأحداث .**
- **فهم المعنى الكلامي .**
- **الجرس الموسيقي .**
- **مصدر الكلام .**
- **الوقت .**
- **الصحة الجسدية .**

استعن بالله و لا تعجز

تطوير الذاكرة

الذاكرة الصمغية

الذاكرة الحديدية

تمارين الإسترخاء

مرحباً .. فالتذكر هديتنا إليك !!!

الذاكرة

هذا الفصل سوف يمنحك الفرصة لكي :

1- تفهم أكثر عن ذاكرتك الشخصية وعن أساليب عقلك في تخزين المعلومات .

2- تفهم الأساليب العامة التي يتبعها المخ في تذكر المعلومات .

3- تدرك الأساليب التي تقوي ذاكرتك عن طريق استغلال أقسام المخ المختلفة .

4- تتعلم كيف تستغل طبقات المخ الثلاثة أو نصفي المخ الأيمن والأيسر في تقوية الذاكرة لديك

5- تفهم خطوات عملية الحفظ مما سيساعدك على ترسيخ المعلومة .

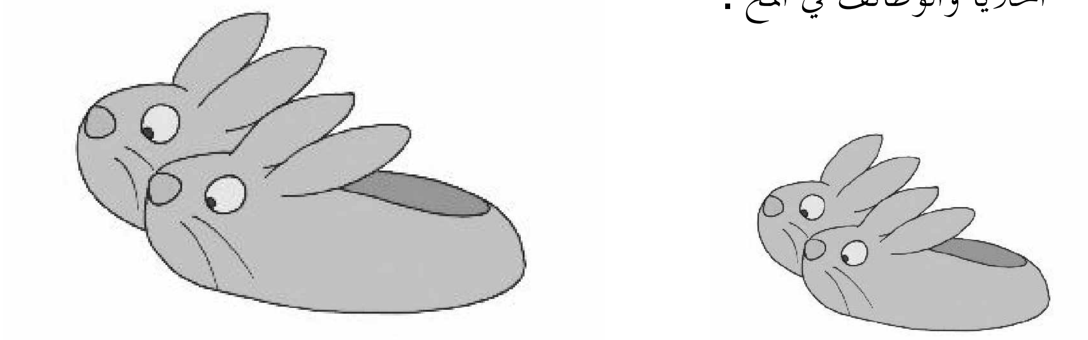
6- تكوين فكرة عامة عن كيفية إدخال المعلومات بشكل يسهل استغلالها بعد ذلك .

7- تعلم أهمية تنظيم وتضخيم المعلومة .

8- تفهم الذاكرة بشكل عام وكيف تستغلها لمصلحتك .

تذكر .... تذكر ....

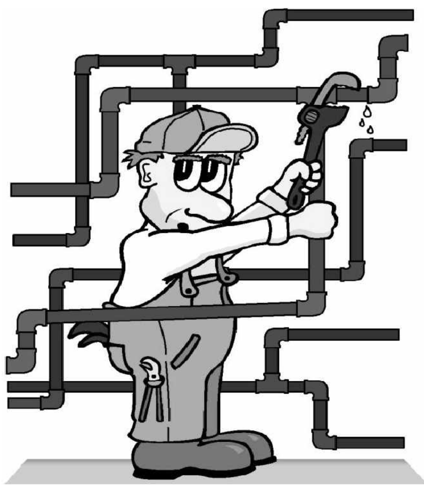
- عادة ما يحتقر البشر ذاكرتهم ، فهم دوما يركزون حديثهم عن ما يتم نسيانه فقط ويهلمون كل المعلومات التي تذكروها ، ونادرا ما يقدرون عملية التذكر المعقدة والتي تحتاج لملايين الخلايا والوظائف في المخ .



- فعلى سبيل المثال لكي تستطيع أن تقرأ هذا المقال فأنت تحتاج إلى إمكانات تذكرية معقدة تفوق الوصف ، فأنت تحتاج إلى تذكر التركيبات اللغوية المعقدة والتي استلزم تعلمها سنوات كما احتاج الأمر لتذكر شكل آلاف الكلمات التي تعرفها لكي تتعرف على الكلمات التي أمامك فأنت تطابق بين رسم الكلمة التي أمامك والرسم المحفور في ذهنك من بين العديد من الكلمات المتشابهة ، وتحاول أن تطابق أيضا بين المعنى وصوت الكلمة نفسها وتأثيرها النفسي عليك من بين كل سجلات الذاكرة الداخلية المحفوظة لديك وذلك في كل رمز أو حرف .



- **فأنت وبعد كل هذا تستنتج الحروف في ذاكرتك ثم تجمعها معا لتكوين كلمات مفهومة ذات تتابع واضح يعطي معنى مفيد لجملة واحدة . كل هذه العمليات تتم في أجزاء صغيرة من الثانية .**





- وللأسف فإن البشر يتناسون كل هذه الإمكانات الإعجازية للذاكرة ويتأسفون على نسيان أشياء صغيرة جدا .

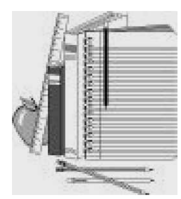
- البشر عادة ما يقلقون من ضعف وانحدار الذاكرة مع التقدم في العمر ، ولكن الأبحاث أثبتت (1981) Haris & Sunderland إن الأفراد المتقدمين في العمر يتذكرون بعض الأشياء أفضل من صغار السن .



ولكن إذا ظن المتقدمون في العمر أن ذاكرتهم سوف تسوء وتضمحل فإن الملاحظ أنهم فعلا ينسون الكثير بالرغم من أنهم لطول عمرهم لديهم الكثير ليتذكروه .

- **وافترض (Buzan & Keene) (1996) أن التعليم يتطور مع طول العمر وأن التعلم يرتبط بالذاكرة التي تتحسن مع طول العمر .**
- **عقولنا تحتوي على معلومات أكثر بكثير مما نحتاجه ، وإذا لم نستطع أن نستغلها الاستغلال الأمثل فإنها سوف تصبح كحمام السباحة المملوء بالماء الذي لا نستطيع الاستفادة منه كله ، وكذلك فإن طريقة إدخال وتخزين المعلومة يؤثر بشكل كبير على ما نتذكره .**





- كلما زاد حجم ما تعرفه عقولنا وعن أسلوب الذاكرة لدينا كلما استطعنا وبقوة تطوير أساليب التذكر ، وزيادة ما تريد أن تتذكره والوقت الذي نريد أن نتذكره به .
- نحن جميعا نشترك في بعض أساليب التذكر والتي تتماشى معنا كلنا وكذلك فإن لكل أساليبه الخاصة والتي تساعده أكثر لتذكر العديد من المعلومات .

تمرين

كيف تتذكر الأشياء ؟

حاول أن تستدعي المعلومات المتعلقة بالأسئلة من (1 – 6) القادمة وحاول أن تسجل أسلوبك الشخصي في محاولة تذكرهم .

1- ما هو رقم تليفون صديقك المفضل ؟

2- كيف تستخدم براية الأقلام الرصاص ؟

3- كيف كانت حالتك في اليوم الدراسي الأول من حياتك ؟

4- ما هي ألوان الملابس التي ارتديتها بالأمس ؟

5- أين هي أفضل ملابسك الآن ؟

6- كيف تصل إلى أقرب مكتب بريد إلى بيتك ؟

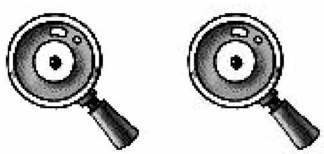
قد تكون قد استخدمت العديد من الأساليب المختلفة لكي تتذكر رقم التليفون وهذه الأساليب قد تختلف عن أساليب تذكر أول يوم دراسي . فقد تكون قد استخدمت أحد هذه الأساليب القادمة وإذا لم يكن كذلك سجل أسلوبك الجديد وأضفه إلى هذه الأساليب .

تذكر المعلومات

[1] استراتيجية الحقائق

- هناك طرق كثيرة قد تساعدك في تذكر حقيقة كرقم التليفون مثلا فقد تستخدم أحد هذه الطرق القادمة

- محاولة ترتيب الأرقام وتذكر الرتم الموسيقي .
- محاولة استخدام أصابعك لتخيل أسلوب الضغط على أرقام التليفون وتذكر تعاقب الأرقام.
- محاولة تذكر رؤية الأرقام في خيالك .



- محاولة تذكر صوتك وهو يردد الأرقام بصوت عالي .
- محاولة تذكر رسم الأرقام بأصابعك وتذكر كتابتها .
- محولة كتابة الرقم على ورقة بسرعة .
- محاولة تذكر أي علامات مميزة في الرقم أو تكرارات مفيدة مثل (00 99) أو (36 36) أو (11 22) أو (39 38) كأرقام متعاقبة أو متكررة أو حتى مثل (1331) كأرقام معكوسة .



- محاولة تذكر أرقام صغيرة أو أرقام ذات دلالة خاصة تتشابه مع تاريخ ميلادك أو رقم مترلك أو غير ذلك .

[2] استراتيجية الوقائع

- هناك طرق كثيرة أخرى قد تساعدك في محاولة التذكر كاستدعاء تذكر أول يوم دراسي مثلا فقد يستغل أساليب واستراتيجيات أخرى مثل :

- محاولة تذكر الحالة الشعورية الداخلية لنفسك والتي تكون التحمس لبدء أول يوم دراسي أو قد تكون قلقك الناجم عن ترك والدتك لك على أبواب المدرسة أو قد يكون ذلك خوفك من مدرستك .

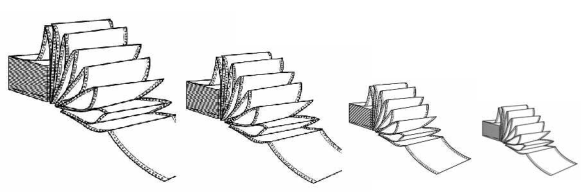




وقد تشعر بنفس المشاعر التي تأثرت بها وأنت صغير أثناء تذكرك هذه الحالة العاطفية فإن جسدك قد يتأثر وقد تتأثر عضلاتك وتضطرب معدتك أو حتى يتغير معدل تنفسك .

- قد تحاول تذكر هذه الحالة الدراسية لأول يوم عن طريق محاولة تذكر صور رحلتك وأنت في طريقك إلى المدرسة أو لحظات من أول يوم دراسي وهذه اللقطات السريعة قد تمر في ذهنك كما لو كنت تشاهد فيلم أو سلسلة من المشهد المتعاقبة .

- وقد تحاول تذكر أول يوم دراسي عن طريق محاولة تذكر أصوات الضوضاء التي تصعد في المدرسة أو ارتفاع الأصوات في أرض الملعب أو حتى سماع صوت جرس المدرسة ، وقد تتذكر رائحة معينة أو تشعر بملمس الطباشير على أطراف أصابعك .



[3] استراتيجيات مماثلة :

في محاولة تذكر العناصر الستة السابقة قد تستخدم استراتيجيات تذكر أخرى غير السابقة فمثلا :



- في محاولة تذكر كيفية استخدام براية الأقلام قد تحرك يديك لتمثل بها الحركة المعتادة لمحاكاة طريقة البراية .
- أو في محاولة تذكر ملابس اليوم السابق قد تتذكر المكان الذي ذهبت إليه البارحة مثلا .
- وقد تحاول في محاولة تذكر أين ملابسك الآن أحد الأساليب الآتية أو أكثر من واحد معا مثل : محاولة تخيل صورة عن المكان الذي تعتاد وضع ملابسك فيه ثم تبحث في ذاكرتك الحديثة عن أي سبب آخر قد يتسبب في وضعها في مكان آخر .
- أما محاولة الوصول لأقرب مكتب بريد فقد تحاول تخيل خريطة جغرافية للمنطقة التي تسكن فيها ، أو تذكر وقت تكون قد أرسلت فيه خطاب من هذا المكتب أو تذكر الطريق الذي سرت فيه هذه المرة .





تعرف على أسلوب ذاكرتك

ما هي الطريقة التي تساعدك في تذكر الأشياء ؟

هذه طريقة ممتازة ستساعدك على اكتشاف أفضل الطرق التي تساعدك على المذاكرة والتذكر والحفظ !

بحر	ماء	أزرق	أصفر	حبوب	قمح
شمس	أخضر	سوسو	توتو	دكتور	ضباب
أرض	سعيد	تعيس	فرحات	إبداع	متخصص
كلب	تائه	مسلوخ	محمد	محمدين	في
قطة	فأر	حفرة	محمود	مهندس	الإقناع
أجازه	طالب	مبطوح	Egypt	سندوتش	تسجيل
منال	كرسي	متزوج	متزوجة	أغاني	مريض

- لون عشرة كلمات (10) على النموذج السابق (بالقلم الفسفوري) .
- إقرأ هذا النموذج لمدة دقيقتان (2) ثم ابعده من أمامك تماما .



اكتب الآن كل الكلمات التي تتذكرها .

نسبة تذكرك **42 / ....**

- اقرأ الجزء القادم الآن وتفقد إجابتك حتى تتعرف على أفضل الأساليب في الحفظ وليساعدك ذلك على تطوير أسلوب مذاكرتك وتقوية حفظك .
- انظر إلى الكلمات التي استطعت استرجاعها وتذكرها . ثم انظر هل تتوافق مع أي من الاستراتيجيات القادمة ، فإذا كان كذلك فأنت الآن تملك معلومات قيمة جدا عن أفضل الطرق التي ستساعدك على تقوية ذاكرتك .





ذاكرتك قد تكون مرتبطة بكل أو حتى بواحدة من الاستراتيجيات القادمة :

1- التأثير الحديث (الجديد)



فقد يكون من الأسهل لك تذكر الكلمات التي قرأتها مؤخرا أو حديثا .

2- التأثير الابتدائي

فقد يكون من الأسهل لك تذكر الكلمات التي قرأتها أولا .

3- الصوت

فقد يكون أسلوبك في المذاكرة اعتمد على التناغم الصوتي في حفظ الكلمات (سوسو ، توتو) أو التي تصدر أصوات مثل (أغاني أو تسجيل) .

4- الأماكن

وقد يكون من الممكن أنك تربط بين الكلمات وأماكن تتذكرها ..

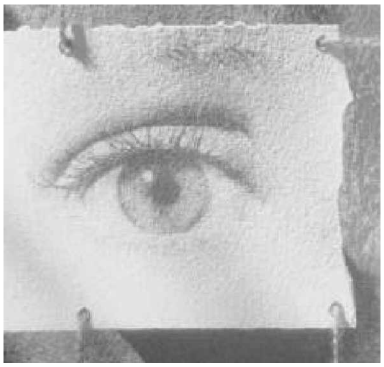
5- أسماء حقيقية



قد يكون لك إمكانية قوية في تذكر الأسماء

6- حقيقة صورية

قد تتذكر الأشياء التي بحروف كبيرة أو بشكل مختلف أو حتى التي عليها رسومات مختلفة .



7- ارتباط صوري

فمن الممكن أن تكون قد ربطت الكلمات بصور عقلية تخيلتها .

8- ترتيب صوري

ومن الممكن أن تكون رتبت صور الكلمات حسب أماكنها داخل الصفحة .

9- ارتباط تعبيري



فقد تجد أن أسلوبك في التذكر يعتمد على ربط الكلمة بمعناها مثل سندوتش ، حبوب ، أرض

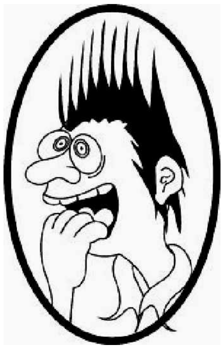
10- غريب وغير متوقع

فقد يكون أسلوبك يعتمد على تذكر الكلمات الغريبة والأحداث الغير متوقعة مثل

(مسلوخ ، مبطوح)

11- القصص

فقد يعتمد أسلوب على ربط الكلمات الغير متصلة لتكوين قصة غير واقعية أو حتى واقعية لتسهيل عملية تذكرها مثل



(كلب تافه تعيس متزوج)

أو **(قطة منال سعيد متزوجة)**

أو **(فأر محمود أخضر مبطوح)**

12- ألوان وأنشطة

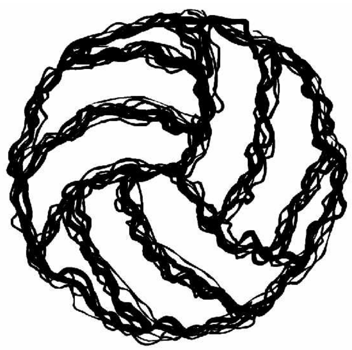
إذا تذكرت العديد من الكلمات الملونة بالقلم الفسفوري فقد تكون لديك انتباه وحب للألوان وهي تساعدك على زيادة نسبة تركيزك وتذكرك .

13- تناغم موسيقي

هل حاولت ترديد الكلمات بنغمات صوتية مميزة لتساعدك على تذكرها .

كيف تنمي قدرتك على الحفظ !!

عن طريق استخدام تدريبات بسيطة يمكنك أن تتذكر الأشياء والمعلومات بسهولة والأساليب القادمة قد تكون مفيدة كما أنه قد يكون لديك المزيد من خلال خبرتك الشخصية .



1- الإدراك الذاتي

عن طريق معرفة الأساليب التي استخدمها فعلا .

2- التكرار أو التعليم الضاغط

هذا الأسلوب أساسي ومهم وذلك بتكرار المعلومة لثلاث مرات أحدهما باستطالة والأخرى بانتقاص والثالثة عادية .

3- الاتحاد والترابط

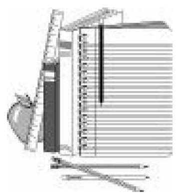
ربط المعلومة التي تريدها وترغب في تذكرها مع شيء تحبه فعلا .

4- ميني مونك (Mnemonics)



هي أي وسيلة للاتحاد والربط وتساعدك على التذكر ولها أساليب مثل :

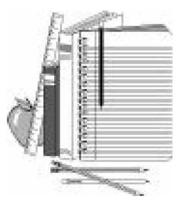
أساليب ميني مونك



ربط الحروف الأولى في كلمة واحدة مثل CREAM .

ربط الحرف المميز للكلمة لتكوين كلمة واحدة .

5- الاستماع الإيجابي



عن طريق مناقشته الموضوعات المهمة مع أصدقائك واستمع لصوتك

وهو يتلو المعلومة .

6- الكتابة

استعمل أسلوبك في إعادة كتابة المعلومات وليس أسلوب الكتاب وكرر الكتابة عدة مرات .



7- تعايش مع المعلومة

حاول أن تربط ما تعلمته مع نفسك أو مع موقف تأثرت به أو مكان مررت عليه .

8- ركز على المتعة

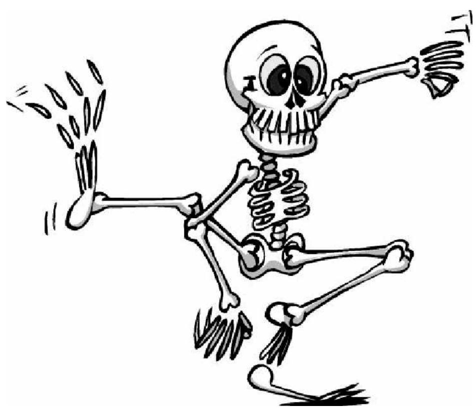
العب وتقاذف بالمعلومة وتخيل كم هو ممتع تغيير معنى الجمل بتغيير كلماتها .



9- فكر في الإعلان

تعتمد وظيفة الوكالات الإعلانية على غرس معنى أو فكرة أو اسم معين لسلعة ما . ونجاح الحملة الإعلانية يعتمد على مدى سهولة تذكر العميل لإسم المنتج .

أمثلة :



1- سعاد ، سلوى .

2- .... 0777 .

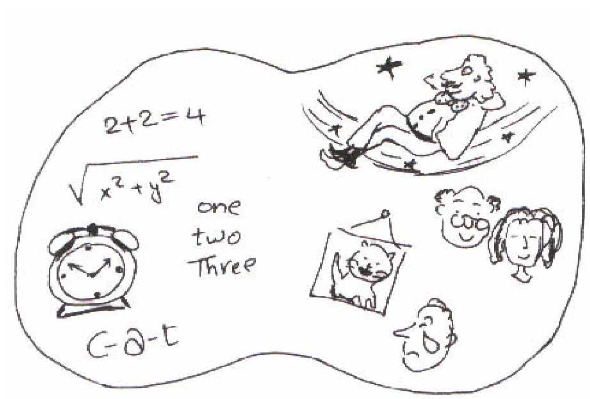
3- .... في يد الجميع .

4- إنسى يا عمرو

5- ....

استخدم عقلك

R	L
التخيل	المنطق
المشاعر	الثوابت
الأحاسيس	المعتقدات
الصور	الأسماء
الألوان	الأرقام
النغمات	الحقائق



Logic Imagine

L R

نصف المخ الأيسر نصف المخ الأيمن

نصفي المخ الأيمن والأيسر :

من المعلوم أن المخ ينقسم إلى نصفين وظيفيين أيمن وأيسر وقد أثبتت الأبحاث أن لكل من النصفين وظائف تختلف عن النصف الآخر وأن لكل نصف أسلوب مختلف في استلام وتحليل وتخزين المعلومة .

كما أنه من المعلوم أن المخ له إمكانات مختلفة مثل:

1- إن النصفين يرتبطان معا بما يفوق (200) مليون ليفه عصبية (Corpus Callosum) .

2- أن المخ يتميز بالتحكم العكسي : أي أن كل نصف يسيطر على حركة النصف الجسدي الآخر .

3- أن الجسم مصمم لكي يساعد نصفي المخ على العمل معا .

4- أن هناك منافسة داخلية إيجابية بين نصفي المخ لخدمة الجسد .

نصفي المخ يعملان معا :

معظم الأنشطة تستخدم نصفي المخ معا فعلى سبيل المثال عندما نتذكر أغنية فإنك تحتاج أن تجمع معا كلمات الأغنية من الجانب الأيسر مع تذكر النغمة من الجانب الأيمن . ، وأيضا عندما تحاول أن تتذكر شخص ما فإنك تحتاج أن تربط بين شكل الوجه (من الجانب الأيمن) واسم هذا الشخص (من الجانب الأيسر) .

وهذا ما يتسبب عادة في مشكلة النسيان حيث تفقد المعلومة الرابط الذي يربط فلا تستطيع جمع المعلومة فعادة ما نتذكر شكل الشخص ولكن ننسى اسمه أو العكس . ولذلك فإن محاولتنا أن نستغل أكثر النصفين نشاطا قد تساعدنا على تنمية مهارة استرجاع المعلومة .

تمرين : -

حاول أن تعرف أي أنصاف المخ لديك أقوى في العمل وحاول إثبات ذلك بتجربة عملية .



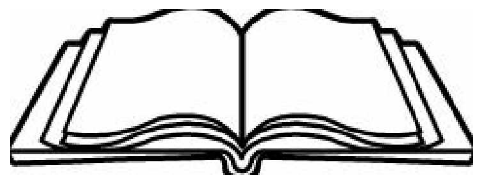


استخدام النصف الأيسر والأيمن لزيادة قوة الذاكرة :

كما ذكرنا أن استخدام الإنسان لنصفي مخه الأيمن والأيسر سيساعده على زيادة قوة الذاكرة .

كما أن محاولة جمع النصف الأيمن مع النصف الأيسر والتوفيق بينهما وبلا شك في زيادة معدل معالجة البيانات وبالتالي ارتفاع معدل الذكاء وأيضا سهولة التحكم في النفس وإدارة الذات .





تعلم هذه الخطوات

إذا كان لديك أفضلية للنصف الأيمن :

1- ارسم شكل مبسط أو صورة لكي توضح لك مدى تراكم المعلومات .

2- تعايش مع المعلومة وحاول أن تجد طريقة لتجعلها مرتبطة بحياتك الشخصية أو خبراتك الخاصة

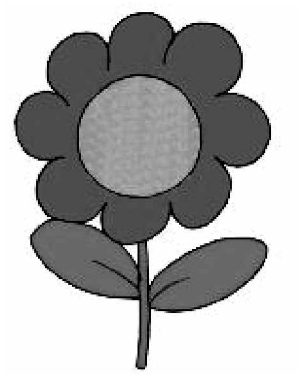
3- استخدم الأشكال والألوان لتوضيح وتشكيل المعلومات .

4- استخدم ألوان مختلفة لعناوين مختلفة .

5- اجعل المعلومات التي يجب أن تحفظ مميزة بشكل أو بآخر (بوضع علامات مميزة) .

6- كرر المعلومات بعد المذاكرة أو في أنشطتك العامة .

إذا كان لديك أفضلية للنصف الأيسر:



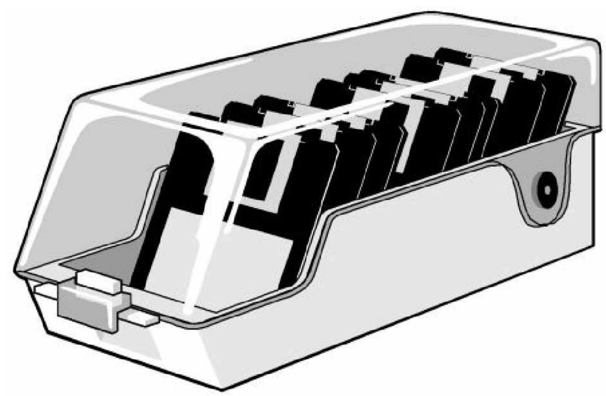
1- أكتب المعلومات في ورقة خارجية بخط يدك .

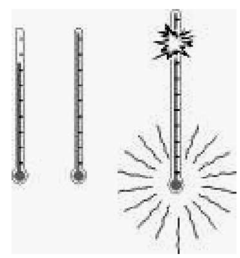
2- رتب المعلومات في قائمة محددة .

3- رقم المعلومات المتدرجة حتى يكون الترتيب واضح .

4- استخدم العناوين التي تساعدك في كسر التسلسل الطويل إلى أرقام فرعية .

5- اجعل المعلومات كأنها تنساب في شكل مسلسل أو تدرج سلمي .







ابحث عن المعلومة داخل عقلك

حاول أن تستخدم هذا الأسلوب !!
بينما تحاول أن تتذكر أو تتخيل معلومة ، حاول أولا أن تنظر لأعلى ثم إلى اليسار ثم حاول ثانية بأن تنظر لأعلى ثم إلى اليمين .
وحاول بأسلوب ثالث بأن تنظر لليسار ثم لليمين أو العكس إلى الأسفل جهة اليمين واليسار .
وتعرف على أفضل الأساليب التي تساعدك في تذكر المعلومة .

للحصول على الذاكرة المثالية

حاول أن تجمع بين كل الطرق السابقة ، ومهما كان أسلوب عقلك في استيعاب المعلومة سواء كان أيسر أم أيمن حاول أن تبحث عن طريقة للربط بين المعلومة الموجودة في النصف المفضل لديك بشيء آخر في النصف المقابل .
فعلى سبيل المثال إذا كنت من أصحاب النصف الأيمن **Image** نوعية الأشخاص ذوي التناغم الصوري والذي يفضل ربط المعلومة بالصور عادة حاول أن تجعل هذه الصورة مرتبة ومرقمة ومتعاقبة ، وإذا كنت تستخدم قائمة ثم اجعل لكل صورة علامة أو لونها بألوان مختلفة .
وكذلك إذا كنت من أصحاب النصف الأيسر (**Logic**) وهم من نوعية الأشخاص الذين يروا أن يتأكدوا أن كل التفاصيل يجب أن يتعلموها وحاول أن تجعل كل الأشياء تداخل مع بعضها كأن بينها عامل مشترك واحد .
وأيضا أصحاب النصف الأيمن في حاجة لأن يتأكدوا أنهم يقدرون الترتيب بالإضافة لتسلسل الأهمية .

12 وسيلة ناجحة



1- انظر إلى المعلومة .
2- كررها بتناغم موسيقي .
3- اكتبها .
4- رقمها .
5- أعطها شكلا محددا .
6- حولها لرسمه مميزة .
7- انطقها بصوت عال .
8- اجعل لها إشارة مميزة .
9- إرسمها .
10- لونها .
11- تفاعل معها .
12- اجعلها مستغربة جدا .

ثلاثية العقل

من المعلوم أن العقل البشري ينقسم إلى ثلاثة طبقات لها ثلاث جزئيات تعمل بتخصص شديد هي :

1- The Neo-cortex .
2- Mammalian Brain .
3- The Reptile Brain (Limbic system) .

The Neo-cortex [1]

وهي الجزء المسمى (Gray Matter) والمسئول عن الوسائل الإقناعية في المخ والمرتبطة بالتعامل مع اللغة والتفكير واستخدام الأرقام وهذا مع اعتبار أنه جزء من القصة المسئولة عما يمكن أن يتعلمه الفرد أو ما يتذكره .

Mammalian Brain] 2]

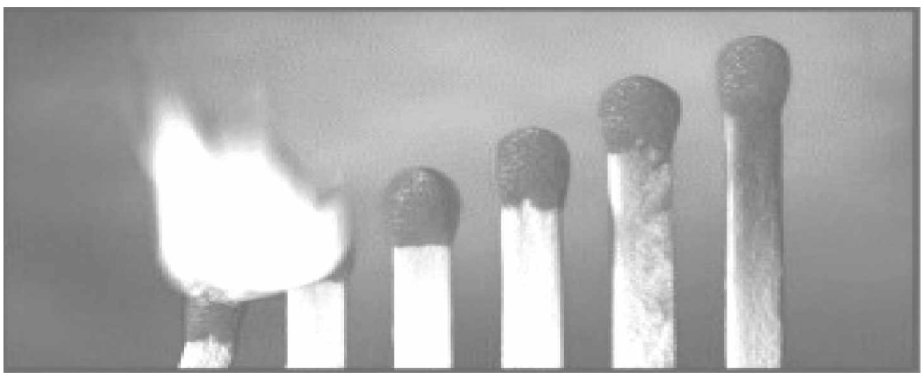
وهو الجزء الموجود أعلى قاعدة المخ وتقريبا في منتصف حيز الجمجمة .

ويتكون من عدد من الأجزاء التي تتحكم في العديد من الوظائف مثل العواطف ، السعادة ، الحالة المزاجية ، الرومانسية ، والمناعة من الأمراض .

The Reptile Brain [3]

أو كما في الترجمة الحرفية (العقل الزواحفي) ، ويعتقد أنه أول أجزاء المخ تكوينا في الجنين والمسئول عن الوظائف الحيوية ويوجد في قاعدة الجمجمة ناحية الرقبة والمسيطر على الوظائف اللاإرادية .

كما أنه المسئول عن إنشاء الشعور بالقلق والتوتر كما أنه هو المؤثر بالنشاط على كل عضلات الجسم للسيطرة على مشاعر الخوف عند الهرب وذلك بإنتاج كمية زائدة من هرمون الإدرنالين وهذا ما يدفعنا إلى الاعتقاد أن وجود نسبة من الإدرنالين مرتفعة في أجسادنا سوف يعيق كل محاولاتنا في التركيز أو الاستذكار ولذلك يجب أن ندرك كيف نتخلص من هذه الكمية الزائدة عند وجودها .





التعلم

التعلم عبارة عن ارتباط العلاقة بين هذه الأجزاء الثلاثة وذلك بتوازن وظيفي يتحكم فيه (Limbic system) .

ويعتقد بعض علماء النفس أن العاطفة (Emotions) هي الرابط الرئيسي بين المعلومات في الأجزاء الثلاثة ، وأن العاطفة محفز قوي جدا في استرجاع المعلومة وتذكرها .

كما أن لزيادة سرعة التعلم من الممكن أن نستخدم ضابطات الإيقاع كالموسيقى والصور والألوان والربط بينها لتكوين وإنشاء معنى عاطفي في العقل الباطن والذي يساعد في تسريع عملية التعلم .

ومن المعلوم أن الأفضلية المطلقة في تهيئة الحالة النفسية تكمن في تشغيل خلفية خافته لقراءة القرآن الكريم بأي صوت تحبه هادئ وواضح وخافت لدرجة مسموعة .

وهذا يتسبب في تهيئة جو استرخائي يساعد في تطوير الحس التخيلي ويرفع معامل الانفعالية بالموضوع وينشئ اقتراحات جديدة للاستذكار.

والأهم في هذا كله أنه يساعد على إنشاء رابط انفعالي قوي بين النصفين الأيمن والأيسر للمخ .

الاستغلال الأمثل لثلاثية طبقات المخ

النقاط القادمة سوف تساعدك بشدة في الدراسة بفاعلية (في حالة رغبتك في استغلال هذه النقاط) !!!

ابق مسترخيا وابتعد عن حالات صراع البقاء ، وإذا كنت متوترا حاول أن تتمشى قليلا ، اخبط بقدميك في الأرض ، قم بتمرينات الاسترخاء كما تعلمتها .

في حالة ما استطعت أن تصل إلى حالة الاسترخاء ابدأ بتكوين حالة انفعالية عاطفية مثل القيام بتدريب (دائرة الامتياز) أو (أنت الخبير رقم 1 في العالم) .

وبرمج عقلك أن التعليم ممتع ، مثير ، مرح ، مليء بالمفاجآت .





وردد داخلك العبارات التالية



- o أن هادئ وأكثر هدوءا .
- o أنا قوي وقادر على التركيز .
- o أنني طالب ناجح ومتفوق .
- o أنني في حالة التعلم المثلى .
- o سوف أتعلم في سهولة وعمق .
- o ما أتعلمه سيكون ممتعا وجذابا .

استخدم خيالك في تصوير الصعوبات والموضوعات المملة وكأنها سبب للتحدي أنا قادر على تخطيه واستغلاله .

وضع لنفسك أسبابا للتحدي ومسابقات شخصية وحاول أن :

" تتحدى نفسك لأن الناس مش قدك "

وضع لنفسك حدودا أن سوف تذاكر خمس صفحات خلال نصف ساعة فقط .

عندما تذاكر استمع إلى القرآن الكريم أو إلى موسيقى رومانسية خافته بذبذبات تعادل **60** ذبذبة في الدقيقة (كالخلفيات الموسيقية في المطاعم والفنادق الكبرى) .

استخدم عقلك لتكوين صور خيالية قوية للربط بين المعلومات .

اجعل ملاحظاتك واضحة ، غريبة ، ممتعة ، وجذابة للعين .

امتلاك الذاكرة الحديدية

هذه قائمة غير مرتبة وغير مرتبطة من الأسماء والأشياء والكلمات

قم بقراءة كل كلمة بها مرة واحدة بسرعة وترتيب ، ثم انتقل إلى صفحة الاختبارات واملأ الفراغات بأكبر عدد ممكن من الكلمات وحاول أن تتذكر أكبر عدد ممكن من الكلمات ومن الأفضل أن تستخدم بطاقة صغيرة لإخفاء كل كلمة تنتهي من قراءتها .

باسم	صلاح الدين	ممتاز
حيوان	صوت	يعود
سعيد	كلب	نواكشوط
يأكل	سماء	أل
يمشي	سحاب	مذاكرة
دراجة	أبيض	متعة
مايكروفون	تراب	سوف
يعود	قطار	أنجح
أل	نبات	موهبة
نائم	كتاب	من

والآن قم باختبار نفسك وأعد كتابة هذه الكلمات بالترتيب

حاول أن تجيب على هذه الأسئلة :

1

هل قدراتك على الاسترجاع كانت أكثر في النقاط الأولى أي في الثلث الأول من القائمة أم لا ؟

2

هل قدرتك على الاسترجاع كانت أكثر في النقاط الأخيرة أي في الثلث الأخير من القائمة أم لا ؟

3

ما هي نسبة استرجاعك الكلي من القائمة ؟

4

كم عدد الكلمات التي تذكرها من بداية القائمة قبل أن ترتكب الخطأ الأول ؟

5

هل يمكنك أن تتذكر أي كلمة كُررت أكثر من مرة ؟

6

هل يمكن أن تتذمر أي كلمة كانت مختلفة عن باقي القائمة ؟

7

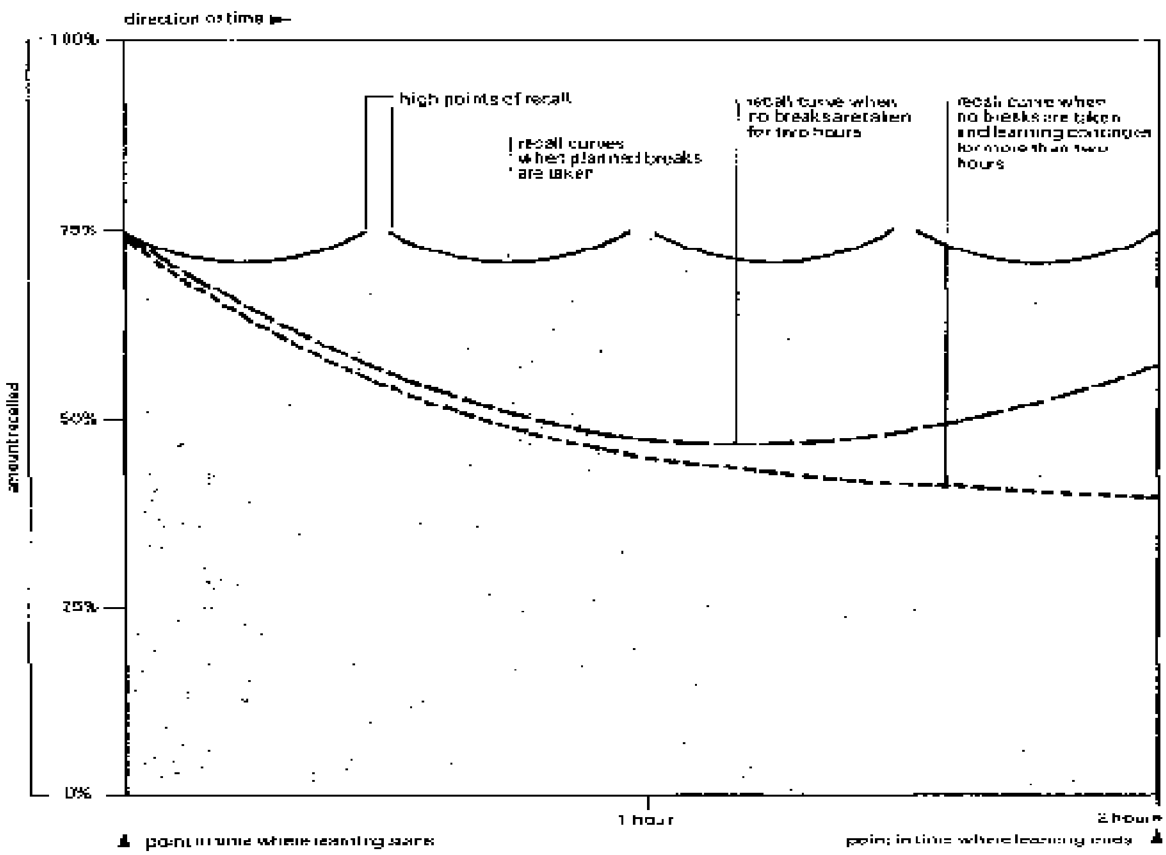
ما هو شعورك نحو الكلمات التائهة والتي كنت تشعر أنك حفظتها ثم تفلتت منك عند الاختبار ؟

قد تلاحظ أنه عند تحليل نتائج الاختبار ستجد النتائج التالية :

- **أن معظم الأفراد قد استنتجوا من كلمتين إلى ثماني كلمات من بداية القائمة .**
- **كما أن معظم الكلمات التي ظهرت أكثر من مرة تم استعادتها بكفاءة .**
- **كذلك تم استعادة كلمة واثنين من الكلمات الخمس الأخيرة بالقائمة .**
- **كما كان من السهل تذكر أبرز كلمة وهي في حالتنا هذه (نواكشوط) .**
- **وتم استحضار عدد قليل من الكلمات التي في منتصف القائمة .**
- **وقد نستنتج أنه تسوء عليه استعادة الكلمة التي تم تعلمها ما لم ينل العقل القسط الكافي من الراحة .**

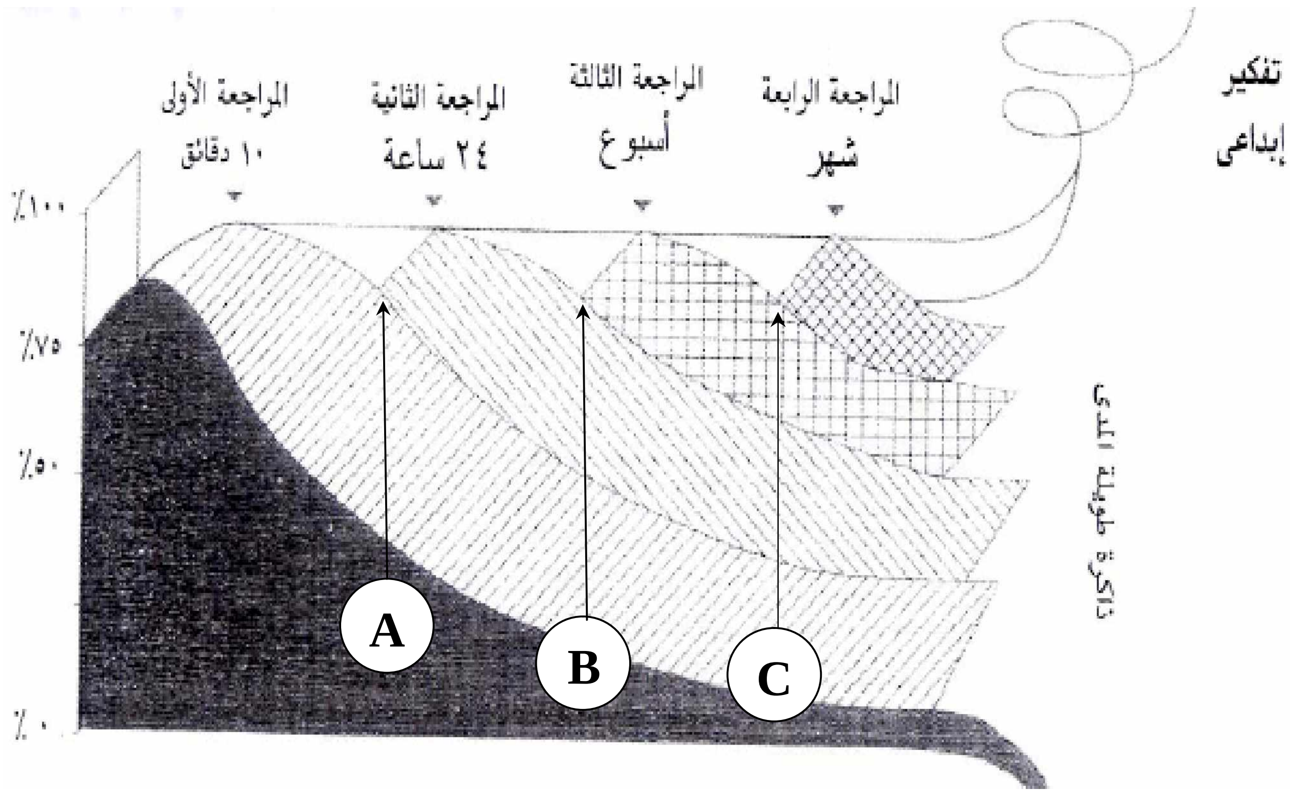
ملحوظة

وقد يُظهر الشكل البياني التالي أننا نميل نسبيا في ظل الظروف الطبيعية . والفهم الثابت إلى استعادة معلومات أكثر منذ بدايات ونهايات فترات التعلم ، والكثير من الأشياء المرتبطة بالتكرار . أو التي يوجد بها نوع من أنواع السجع أو القافية وكذلك الأشياء التي تعتبر فريدة وقد اكتشف ذلك العلم النفسي (فون ريستورف) وسمي هذا (بتأثير ريستورف) وكما أننا نتذكر أشياء أقل خلال منتصف فترات التعلم .



معامل ثبات المعلومة

لإن ثبات المعلومة عدو للوقت فإذا طال وقت الاحتفاظ بالمعلومة مع عدم مراجعتها فإن ذلك يؤدي على ضياعها داخل العقل فتصبح كالتائهة ولا يستطيع العقل استدعائها . وهذا المعامل يتأثر بطول المدة كالآتي



أساليب المراجعة النظرية

من الممكن وبسهولة التغلب على النموذج السابق المتعلق بثبات المعلومة ولكن من الضروري أن يكون هناك نمط ثابت وواضح للمراجعة لمحاولة المحافظة على نسبة التذكر المرتفعة . وذلك بأن تتم مل عملية مراجعة عند النقطة التي تسبق مباشرة لسقوط المنحنى والتي تعبر عن انهيار الذاكرة مثل النقطة (A) أو (B) أو (C)

وقد يكون ذلك على الترتيب الآتي بأن تكون أول مرة للمراجعة منذ النقطة (A) بعد أول عشر دقائق من انتهاء المرحلة الأولى للمذاكرة والتي تستمر لمدة ساعة تقريبا ويجب ألا تزيد هذه الفترة من المراجعة عن خمس دقائق . وهذا ما سيساعد الذاكرة على الحفاظ على قوتها لما يقرب من يوم كامل والتي يجب أن يعقبها مرحلة المراجعة الثانية عن النقطة (B) ويجب ألا تستمر لأكثر من دقيقتين إلى أربع دقائق وهذا ما سيحافظ على ثبات المستوى نحو أسبوع بداية من النقطة (C) .

وتتم عندئذ عملية مراجعة ثالثة تستمر لمدة دقيقتين يتبعها بعد ذلك عملية مراجعة أخرى بعد حوالي شهر وبعد هذا الوقت سوف تثبت المعلومة في ذاكرة المدى الطويل . مما يعني أنها سوف تصبح معتادة مثل درجة تذكر تاريخ مولدك أو رقم منزلك أو حتى رقم هاتفك الشخصي .

إن عملية المراجعة تعتمد أساسا على أسلوب التأثير المتراكم . والذي يشبه في بشكل كبير نموذج السلسلة فكأن كل حلقة من الحلقات هي أحد مرات المراجعة فإذا لم تتم فكأن هذا أدعى لانفصال المعلومة وضياعها .

ولكن المثل المهم أيضا في هذا التشبيه أن المعلومات الجديدة إذا كانت مرتبطة بسابقتها فإنه يسهل بشدة عن طريق استدعاء هذه السلسلة الإتيان بالمعلومة القديمة أو حتى الحديثة .

والشخص الذي لا يقوم بعملية المراجعة يقوم بشكل مستمر بإهدار جهده الذي يبذله في أي مهمة للتعلم مما يجعله في موقف ضعيف أمام ذاكرته .

ففي كل مرة يخوض فيها تجربة تعليمية جديدة يجد أن استعادته للمعلومات التي اكتسبها سابقا في أي عملية دراسية سوف تقل بشدة .

إن هذه العملية تشبه إلى حد كبير عملية تدحرج كرة الثلج التقليدية ، حيث يزداد حجمها بسرعة كبيرة كلما تدحرجت أكثر .

الذاكرة الحديدية

سنتعلم معا في السطور القليلة القادمة كيف نحصل على ذاكرة حديدية عن طريق تعلم بعض المبادئ والوسائل السهلة والتي ستساعدني على التذكر بشكل حيوي وفعال .

<u>فحاول أن تجري هذا التمرين :</u>

فيما يلي قائمة بالكلمات تصاحبها قائمة من الأرقام ، وعليك أن تقرأ كل بند من هذه القائمة مرة واحدة كما حدث في التمرين الأول وقم باستخدام بطاقة صغيرة

والتحدي في هذا الاختبار هو القدرة على تذكر كل كلمة بالإضافة إلى الرقم الذي يصاحبها

5	حيوان	10	شجرة
9	باسم	3	تفاح
2	خاتم	4	شباك
7	طائر	8	سيارة
6	منزل	1	ماء

والآن حاول أن تجيب عن هذا الاختبار بوضع الأسماء المقابلة للأرقام بالترتيب

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

{ ويخلق ما لا تعلمون }

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

اسلوب الأرقام و الأشكال

ارتباط الرقم بعمود كهرباء بمصباح	1	
ارتباط الرقم بأذن أو أوزة	2	
ارتباط الرقم بزهرية أو فازة	3	
ارتباط الرقم بشراع قارب	4	
ارتباط الرقم بحقيبة نسائية	5	
ارتباط الرقم ببوتجاز **6** شعلة	6	
ارتباط الرقم بستارة	7	
ارتباط الرقم بشكل أيس مان	8	
ارتباط الرقم بصورة طفل رضيع	9	

استمارة التقويم

كتابة اسمك أمر اختياري

الاسم :	اسم الدورة :
	تاريخ الدورة :
المؤسسة :	مكان الدورة :
الوظيفة / المهنة :	المحاضر :
العنوان :	منظم الدورة :
التليفون :	البريد الالكتروني :

لمساعدتنا في رفع مستوى الدورات ، يرجى وضع درجة أمام كل سؤال ، حسب المقياس التالي :

1- ضعيف 2- مقبول 3- جيد 4 – جيد جدا 5- ممتاز

	الدرجة	ملاحظات
1- الانطباع العام عن الدورة		
2- مذكرات الدورة		
3- الوسائل السمعية البصرية		
4- محتوى الدورة		
5- عمق مادة الدورة		
6- سرعة العرض (1= بطيء جدا 5= سريع جدا)		
7-المناقشة		
8- إحاطة المحاضر بالموضوع		
9- مهارة المحاضر في التعليم		
10- النواحي الإدارية للدورة		
11- هل وجدت في الدورة ما توقعته ؟	نعم / لا	
إذا كان الجواب (لا) فيرجى توضيح ذلك :		
12- هل تتوقع أن تنصح غيرك بحضور هذه الدورة ؟	نعم / لا	
إذا كان الجواب (لا) فيرجى توضيح ذلك :		
13- كيف تفيد من هذه الدورة في عملك / وظيفتك ؟		
14- ما هو أفضل شيء وجدته في هذه الدورة ؟		
15- ماذا تقترح لتحسين هذه الدورة ؟		
16- هل هناك دورات أخرى تود حضورها ؟		
17-ملاحظات إضافية :		

شكراً على إكمالك هذه الاستمارة

برجاء تسليم هذه الاستمارة للجنة المنظمة